

Occupation humaine et santé chez les personnes âgées

Dominique Giroux, erg. Ph. D.



UNIVERSITÉ
LAVAL

Occupations humaines et santé chez les personnes âgées

- Être ou ne pas être une personne âgée
- Connaissances actuelles le vieillissement en santé
- Liens entre l'occupation et la santé
- Rôle de l'ergothérapeute
- Perspectives d'avenir / avenues prometteuses

Un des succès de notre siècle

➤ La création de la vieillesse!

- 30 années ajoutées à l'espérance de vie au cours du dernier siècle
- Augmentation fulgurante du nombre de personnes âgées
- Armageddon gériatrique (Williamson, 2002)
- Marée grise ou tsunami démographique (Pellissier, 2009)

Être ou ne pas être une personne âgée

65 ans est souvent un repère utilisé,
mais est-on vieux à 65 ans?

À quel âge devient-on une personne âgée ?

- Traditionnellement, les personnes âgées sont de 65 ans et plus (âge d'or, rabais pour les personnes de plus de 65 ans...)
- Catégories de personnes âgées
 - 70-74 ans: jeunes vieux (young old)
 - 75-84: vieux d'âges moyen (old old)
 - Plus de 85 ans: très vieux (oldest old)
 - De plus en plus de centenaires
 - On parle maintenant de 4^e âge

Espérance de vie et espérance de santé

Espérance de vie

- Durée moyenne de survie d'une personne d'un âge donné (espérance de vie totale)

Espérance de santé

- Espérance de vie dans un état de santé défini

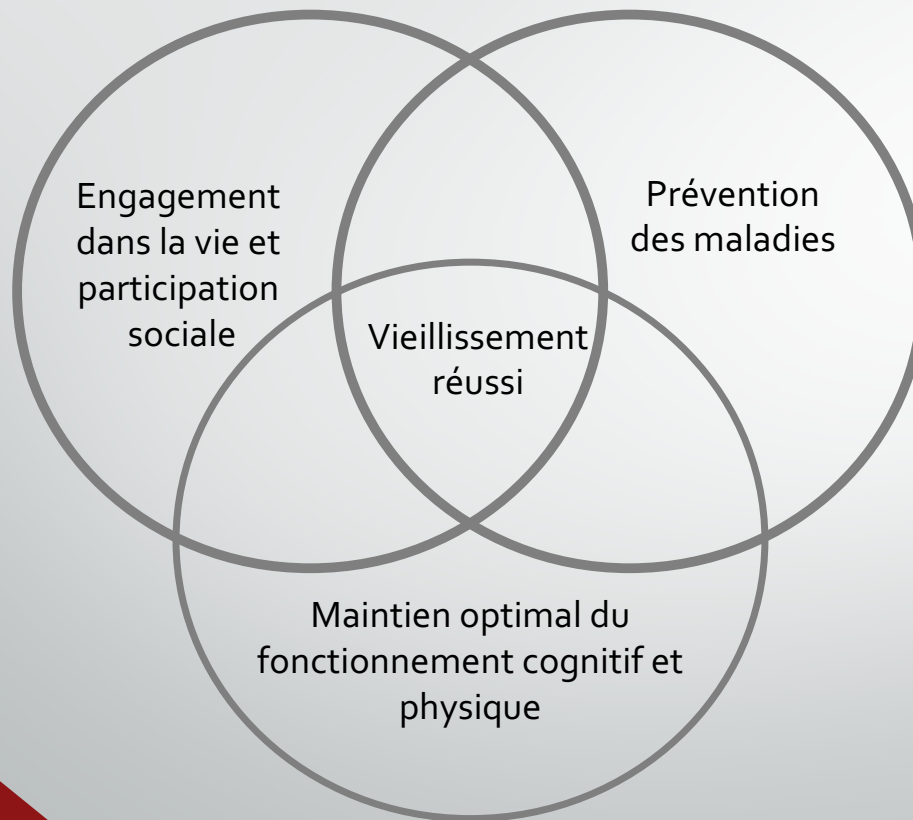
Espérance de santé

Indicateurs variable

- Espérance de vie sans incapacité (Pampalon & al., 2001)
- Espérance de vie sans dépendance (Martel & Bélanger, 1999)
- Espérance de vie ajustée en fonction de la santé (MSSS, 2004)
- Espérance de vie en bonne santé (INSPQ & al., 2006)

Vieillissement en santé

Modèle de Rowe et Kahn (1998)



Concepts-clé:

- Éviter les maladies et les facteurs de risques de maladies et d'incapacités
- Maintenir un haut niveau de fonctionnement physique et mental
- S'engager dans une vie sociale active et productive

Adaptation du modèle de Rowe et Kahn, 1998

Modèle d'optimisation sélective avec compensation

P. et M. Baltes (1990)

Condition antérieure

Développement du cours de la vie selon un processus d'adaptation spécifique et selon l'âge

Diminution des capacités

Perte de certaines fonctions spécifiques

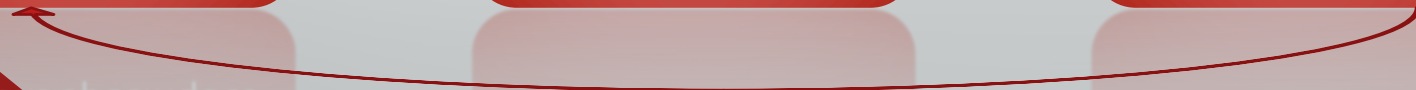
Processus

- Sélection
- Optimisation
- Compensation

Résultat

Fonctions diminuées et transformées

Vie Active



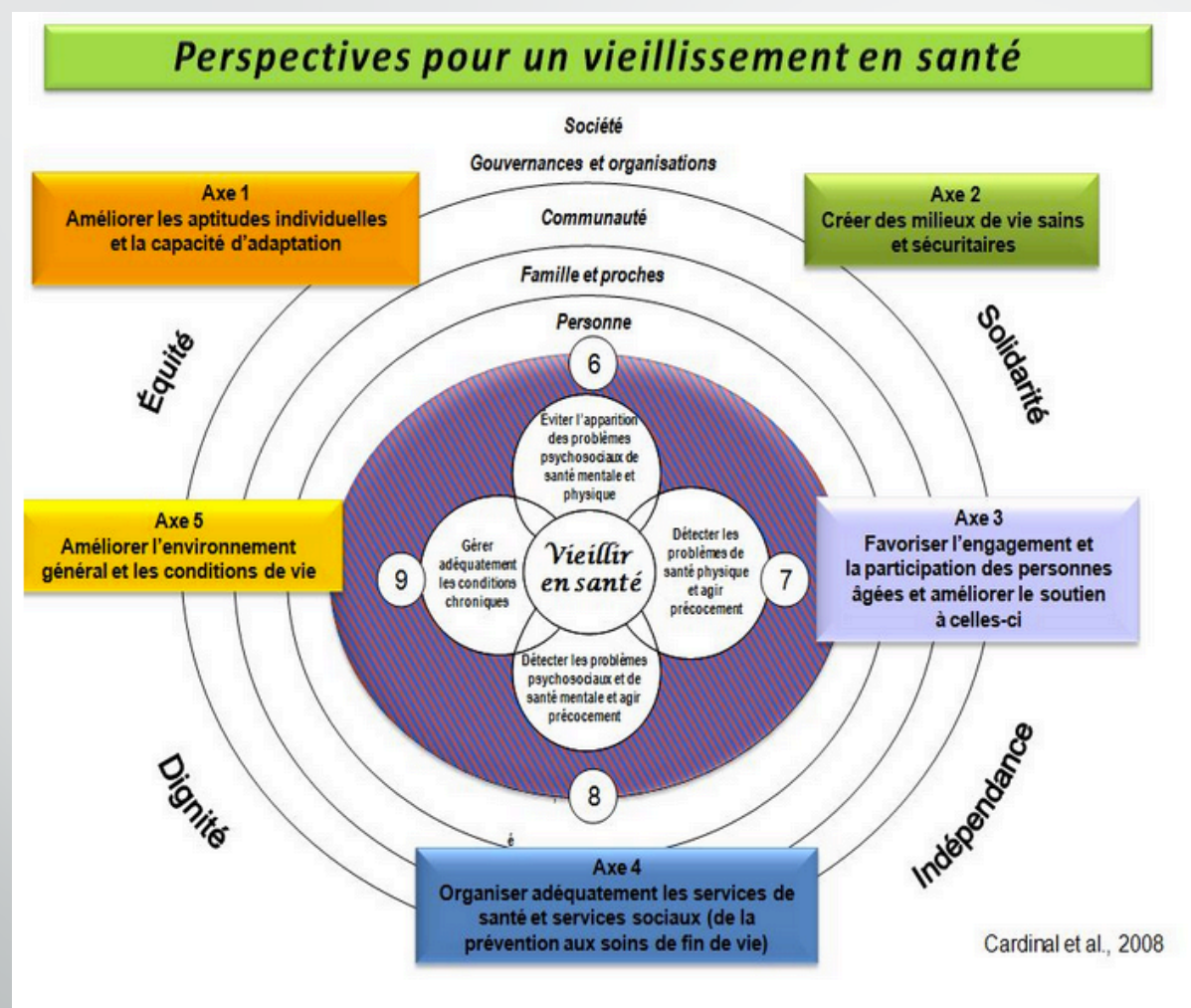
P. et M. Baltes (1990)

Sélection,
optimisation
compensation

Sélection (buts/préférence): préciser, hiérarchiser les buts, s'adapter ou rechercher de nouveaux buts au besoin.

Optimisation: acquérir de nouvelles ressources ou habiletés, persister...

Compensation :recourir à des aides externes, obtenir une aide thérapeutique..



Perspectives pour un vieillissement en santé: proposition d'un modèle conceptuel. (2008) Cardinal, L, Langlois, M.C., Gagné, D., Tourigny, A., Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Direction de santé publique et Institut national de santé publique du Québec – 58 pages

Vieillissement et participation sociale

- Les réseaux sociaux, la participation sociale et le bien-être changeraient surtout à partir de 75 ans
- La proportion des personnes n'ayant pas de contacts fréquents tend à s'accroître (chez les plus de 75 ans)
- Le cercle de personnes proches se rétrécit à la suite de décès, de relocalisation...

Raymond, É., Gagné, D., Sévigny, A., Tourigny, A. (2008).

Vieillesse et participation sociale

- Changements liés au vieillissement (modification des rôles)
 - Retraite
 - Changements familiaux (éloignement des enfants, perte d'un conjoint)
 - Incapacités physiques
- Société actuelle axée sur la performance favorise peu les personnes âgées
- Impact de l'âgisme sur la participation sociale
 - Transmission du savoir/ maintien au travail moins favorisé
 - Loisirs
 - Engagement social dans la communauté

Perspective des personnes âgées

Perception des personnes âgées face au vieillissement réussi

- L'occupation exerce une influence sur la perception du vieillissement réussi:
 - L'engagement occupationnel dans des activités significantes
 - La participation à des activités significantes de loisirs
 - La capacité à revoir ses buts et ses priorités
 - La capacité à s'adapter au changement
 - La réalisation d'activités significantes au domicile (chez les très âgés)

Haak et al., 2011; Pereira & Stagnitti, 2008; Romo et al., 2013

Perception des personnes âgées face au vieillissement réussi

- Des facteurs liés à la participation influencent la perception du vieillissement réussi
 - Avoir un bon réseau social
 - Le soutien social des amis aurait un impact plus significatif sur les personnes âgées que le soutien provenant de la famille

Haak et al., 2011; Pereira & Stagnitti, 2008; Romo et al., 2013

La santé

Association Canadienne des Ergothérapeutes 2013

- Est plus que l'absence de maladie
- Est grandement influencée par les choix et le contrôle dans les tâches quotidiennes
- Est liée à des dimensions personnelles (signification spirituelle, satisfaction face aux occupations) et à des dimensions sociales (équité et l'accessibilité à des occupations)

L'occupation

Association Canadienne des Ergothérapeutes 2013

- Donne un sens à la vie
- Est un déterminant de santé et de bien-être
- Organise les comportements
- Est en constante transformation
- Agit sur l'environnement et est transformée par celui-ci
- A une efficacité thérapeutique

L'ergothérapie

Hocking & Wright St-Clair, 2011 dans Larivière, 2013

- Les personnes sont des êtres occupationnels ayant la capacité et le besoin de participer dans des occupations (Yerxa et al., 1989)
- La relation entre l'occupation et la santé est centrale, car les occupations peuvent maintenir la santé et le bien être ou les fragiliser et l'état de santé influence la participation dans les occupations (Wilcock, 1993; Yerxa, 1998)
- L'occupation doit être regardée dans son contexte car de nombreux facteurs influencent (entourage, climat, croyances, valeurs, économie, ressources, etc. (Yerxa et al., 1989).
- La perspective occupationnelle complète la vision des autres disciplines

Occupation, Santé et bien-être

Stewart et al., 2016

- Scoping review : 112 articles dans 10 journaux (dont: AJOT, AOTJ, BJOT, CJOT, NZJOT)
- Critères d'inclusion: aborder la santé et le bien-être (incluant risque et maladie) en lien avec l'occupation (incluant activité et tâche)
- Résultats:
 - L'occupation influence positivement la santé et le bien-être (n=105)
 - L'occupation influence négativement la santé et le bien-être (n=30)
 - Un manque d'occupation est lié à une mauvaise santé et peu de bien-être (n=17)
 - La santé et le bien-être influencent l'occupation (n=3)
 - Le contexte de l'occupation influence la santé et le bien-être (n=2)
 - La relation entre la santé, le bien-être et l'occupation n'est pas clairement établie (n=12)

Que peut-on faire comme ergothérapeutes?

Approche préventive

- Évaluation du style de vie (facteurs influençant la santé et la qualité de vie)
- Promotion de la santé
 - Interventions pour favoriser un style de vie promouvant la santé et le bien-être (ex: Lifestyle Redesign)
 - Promouvoir la participation
 - Promouvoir l'adaptation occupationnelle
 - Promouvoir l'engagement occupationnel/retrouver un sens
- Favoriser la sécurité, le confort, le bien-être, la qualité de vie

Que peut-on faire comme ergothérapeutes? Au niveau personnel

- Documenter les occupations significantes pour les personnes et favoriser l'engagement occupationnel dans celles-ci
- Être attentifs aux occupations significantes et aux routines des personnes « très âgées » à la maison
- Documenter la signification des loisirs pour les personnes âgées et favoriser la participation
- Améliorer les aptitudes et les capacités d'adaptation et (promouvoir un meilleur style de vie)
- Compenser les incapacités pour favoriser l'engagement et la participation

Que peut-on faire comme ergothérapeutes? Au niveau populationnel

- Contribuer à la création de milieux de vie adaptés favorisant la participation des personnes âgées et leur sécurité
- Promouvoir la création d'environnements adaptés et facilitants
- Contribuer à l'élaboration de programmes de promotion de la santé
- Participer à l'élaboration d'actions communautaires et de services de santé pour les personnes âgées

Exemples d'interventions dans la communauté

Lifestyle Redesign

Clark & al., 2015

- Inspiré des sciences de l'occupation
- Obj: aider les personnes âgées à développer un mode de vie sain et personnellement significatif qui s'intègre et se maintient dans la routine quotidienne
- Éléments clés:
 - Acquisition de connaissances sur l'importance de l'occupation pour la santé et le bonheur
 - Enseignement à l'utilisation de l'analyse occupationnelle personnelle
 - Mise en place de plans pour surmonter les obstacles
 - Identification et mise en application de changements réalistes et durables

Accompagnement Citoyen Personnalisé en Communauté

Lefebvre et al., 2013

- Présence d'un accompagnateur-citoyen 3h par semaine pour stimuler la personne ayant des limitations qui entravent sa participation sociale, la réalisation de ses activités ou de loisirs
- Accompagnateurs formés et rémunérés qui constituent une communauté de pratique encadrée par un groupe d'expert
- Effets après 6-12 mois (Levasseur et al., 2016)
 - Amélioration de :
 - Autonomie fonctionnelle
 - Bien-être, sentiment de contrôle et estime de soi
 - Participation sociale

Que peut-on faire comme ergothérapeutes? Au niveau organisationnel

- Contribuer à l'adaptation des milieux de vie pour qu'ils soient adaptés et favorisent la participation des personnes âgées et leur sécurité (ex: milieux d'hébergement)
- Organismes communautaires:
 - promotion de l'engagement occupationnel
 - Contribuer à réduire l'âgisme

Exemple d'intervention en hébergement

Utilisation des activités Montessori pour soutenir l'engagement occupationnel
(Giroux, Robichaud & Paradis, 2010)

- Offrir une activité en lien avec les intérêts et le niveau d'habiletés du client.
- Faire usage d'objets/items familiers à l'individu.
- Faire une démonstration à la personne : comment compléter l'activité avant de lui demander de le faire.
- Décomposer l'activité en étapes.
- Inviter la personne à participer à l'activité
- Conclure en demandant à la personne si elle serait intéressée à le faire encore une prochaine fois.

Que peut-on faire comme ergothérapeutes? Au niveau politique

- Promouvoir l'importance de l'occupation et de la participation sur la santé
- Participer à la création de programmes de promotion de la santé; de programmes d'amélioration du bien-être, de satisfaction et de qualité de vie
- Promouvoir l'importance de l'ergothérapie et son rôle pour contribuer à la santé et au bien-être des personnes

En conclusion

- Plusieurs auteurs confirment qu'il y a un lien entre l'occupation, la participation sociale et le bien-être et la santé.
- La signification de ces occupations pour la personne âgée est un élément important à considérer pour assurer la santé et le bien-être
- Les ergothérapeutes ont un rôle important à jouer pour contribuer au vieillissement en santé des personnes âgées